มองธรรม
ถูกทาง

ที่ระลึก
พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล

ลาภสักการะชื่อเสียง
เปรียบเหมือน กับกิ่งใบไม้

ความสมบูรณ์ด้วยศีล
เปรียบเหมือน สะเก็ดไม้

ความสมบูรณ์ด้วยสมาธิ
เปรียบเหมือน เปลือกไม้

ญาณทัสสนะหรือปัญญา
เปรียบเหมือน กระพี้ไม้
ความหลุดพ้นแห่งใจอันไม่กลับกำเริบ

ซึ่งใช้คำภาษาบาลีว่า
"อกุปฺปา เจโตวิมุตฺติ"
เปรียบเหมือน แก่นไม้

อนุสรณ์
เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ

พันตำรวจเอก วิสูตร เมธาทศพล

ท.ช., ท.ม.

ณ เมรุวัดตรีทศเทพ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
วันเสาร์ที่ ๓๑ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๐
เวลา ๑๗.๓๐ น.

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๘๑๓

สำนักพระราชวัง

๑๑ มกราคม ๒๕๕๐

พระราชทานเพลิงศพ พันตำรวจเอก วิสูตร เมธาทศพล ท.ช.,ท.ม. ข้าราชการสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ณ เมรุวัดตรีทศเทพ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

<u>วันเสาร์ที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๐</u> เวลา ๑๗.๓๐ น. พระราชทานเพลิง

อัญชิยฐา/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พันตำรวจเอก วิสูตร เมธาทศพล เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ข้าพระพุทธเจ้า ครอบครัวของ พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาส กราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ ในการที่ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพ พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล ณ เมรุวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร ในวันเสาร์ที่ ๓๑ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๐ เวลา ๑๗.๓๐ น.

พระมหากรุณาธิคุณอันล้นเกล้าล้นกระหม่อมในครั้งนี้ นำมาซึ่งความปิติโสมนัสและเป็นเกียรติอันสูงสุดต่อผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูลที่ปวงข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายจักขอเทิดทูนไว้เหนือกระหม่อมเพื่อเป็นสรรพสิริสวัสดิ์พิพัฒนมงคลสมบูรณ์พูนผลแก่วงศ์ตระกูลตลอดไปตราบชั่วกาลนาน และขอถวายความจงรักภักดีต่อใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท และพระราชวงศ์จักรีตราบเท่าชีวิตหาไม่

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

นายทองสุข เมธาทศพล

นางสมหมาย เมธาทศพล

นางวไลรัตน์ เมธาทศพล

เด็กหญิงศุภรัตน์ เมธาทศพล

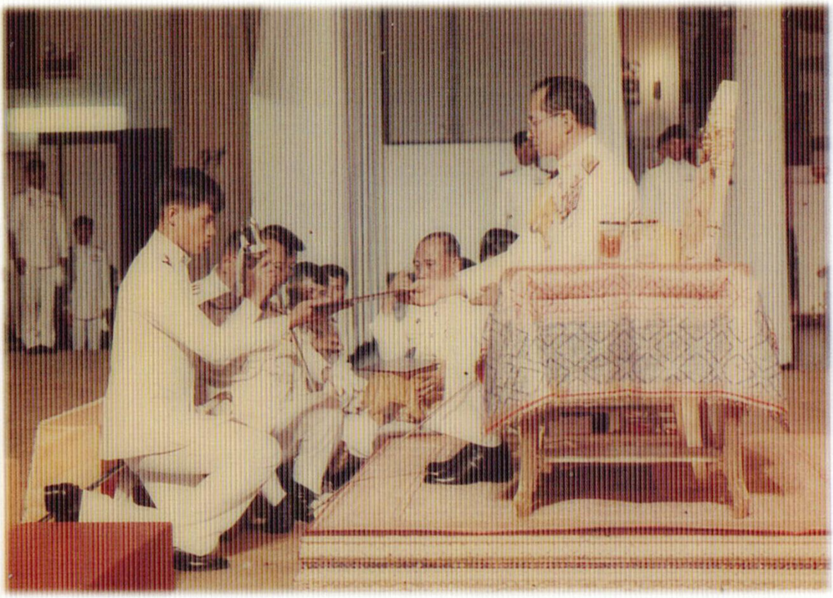




พันตำรวจเอก วิสูตร เมธาทศพล

รองศาสตราจารย์ (สบ ๕) ภาควิชาการสืบสวน

ส่วนวิชาการสืบสวนและสอบสวน กองบังคับการวิชาการ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ



รับพระราชทานกระบี่และปริญญาบัตร นักเรียนนายร้อยตำรวจรุ่นที่ ๓๘
๙ มีนาคม ๒๕๒๘



รับพระราชทานปริญญาบัตร พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ปีการศึกษา ๒๕๓๔

..ประวัติ..

พันตำรวจเอก วิสูตร เมธาทศพล

พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล เกิดเมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๕ ณ จังหวัดสมุทรสาคร ปัจจุบันอยู่ที่บ้านเลขที่ ๑๑๑ หมู่ ๒ ตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นบุตรของ นายทองสุข และ นางสมหมาย เมธาทศพล เป็นบุตรคนที่ ๑ ในจำนวนพี่น้อง ๒ คน ดังนี้

๑. พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล

๒. นางวไลรัตน์ เมธาทศพล

ตลอดชีวิต ๔๕ ปี ของ พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล เกิดมาในครอบครัวที่มีบุพพการีศรัทธายึดมั่นในศาสนา จิตใจและทุกลมหายใจเข้า-ออก จึงยึดหลักขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษาธรรมะอันบริสุทธิ์จากคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นหลักในการดำรงชีวิต ได้นำมาประยุกต์ใช้ในหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ทางด้านการศึกษาและหน้าที่การงาน ได้มีการศึกษาต่อเนื่องเพื่อพัฒนาศักยภาพในหน้าที่การงานอยู่ตลอดเวลา จวบจนปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หลักสูตรปริญญาเอก สาขาการบริหารการศึกษา

จากครอบครัวที่ศรัทธาและยึดมั่นในศาสนา ได้รับการอุปสมบทและศึกษาธรรมะจนเกิดศรัทธา จึงกราบพระสวดมนต์ นั่งสมาธิเป็นกิจวัตรประจำวัน มีการแทนคุณบุพพการี และได้มีโอกาสทำบุญต่อเนื่อง ได้เดินทางไปสัมผัสร่องรอยอารยธรรมแห่งพุทธศาสนาที่ประเทศอินเดีย และได้รับเกียรติให้เป็นที่ปรึกษาหนังสือ “เปิดธรรมส่องโลก” พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล จึงเป็นผู้ที่อยู่แบบมีสติ ไม่เบียดเบียนใคร ใช้สมาธิแก้ไขปัญหา เตรียมพร้อมทุกด้านทุกขณะปฏิบัติตนอย่างมีคุณค่าทุกลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้บังเกิดผลความสำเร็จ และทำให้พบกับกัลยาณมิตรที่ดีมากมายทั้งทางโลกและทางธรรม

๑ *ประวัติการศึกษา*

ประถมศึกษา	โรงเรียนอันนาลัย
มัธยมศึกษา	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต	โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต	สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
หลักสูตรผู้กำกับการ รุ่นที่ ๓๖	สถาบันพัฒนาข้าราชการตำรวจ
หลักสูตรการบริหารงานตำรวจชั้นสูง รุ่นที่ ๒๓	สถาบันพัฒนาข้าราชการตำรวจ
กำลังศึกษาต่อปริญญาเอก	สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ศึกษานอกเวลาราชการ)

๒ *ประวัติการรับราชการ*

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘	รองสารวัตรสืบสวนสอบสวน สถานีตำรวจภูธรตำบลโพธิ์กลาง จังหวัดนครราชสีมา
๑ มีนาคม ๒๕๓๒	รองสารวัตรป้องกันปราบปราม สถานีตำรวจภูธรอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา
๑๖ มีนาคม ๒๕๓๓	ผู้บังคับหมวด กองร้อยที่ ๔ กองกำกับการ ๑ กองบังคับการปกครอง โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
๒ ตุลาคม ๒๕๓๕	สารวัตรแผนกวิจัยและวางแผนพัฒนางาน กองกำกับการนโยบายและแผน กองบังคับการอำนวยการ กองบัญชาการตำรวจภูธรภาค ๒
๒๓ มกราคม ๒๕๓๗	สารวัตรงาน ๓ กองกำกับการสืบสวน กองบัญชาการตำรวจภูธรภาค ๓
๑ มีนาคม ๒๕๓๙	สารวัตรงาน ๔ กองกำกับการ ๑ กองบังคับการทะเบียนประวัติและอาชญากร สำนักวิทยาการตำรวจ
๒๕ ตุลาคม ๒๕๓๙	รองผู้กำกับการ ๒ กองบังคับการอำนวยการ สำนักวิทยาการตำรจ

๑ เมษายน ๒๕๔๑ อาจารย์ (สบ ๓) ภาควิชาสืบสวน ส่วนวิชาการสืบสวนและสืบสวน กองบังคับการวิชาการ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๒ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (สบ ๔) ภาควิชาการสืบสวนฯ

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๔ รองศาสตราจารย์ (สบ ๕) ภาควิชาการสืบสวนฯ

○ ***ผลการปฏิบัติงานดีเด่น***

๑. เป็นเลขาคณะทำงานการสืบสวนของสำนักงานตำรวจแห่งชาติตามโครงการพัฒนาระบบงานสถานีตำรวจ จัดทำคู่มือการสืบสวนของสถานีตำรวจ

๒. เป็นคณะทำโครงการร่วมมือทางวิชาการตำรวจไทย-จีน จัดทำโครงการแลกเปลี่ยนคณาจารย์ และนักเรียนนายร้อยตำรวจ พร้อมเดินทางไปตกลงความร่วมมือทางวิชาการ ที่วิทยาลัยการตำรวจมณฑลยูนานสาธารณรัฐประชาชนจีน

๓. เป็นรองประธานคณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษากองบังคับการวิชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จากการตรวจประกันคุณภาพการศึกษาของสำนักงานมาตรฐานการศึกษา

๔. เป็นหัวหน้าโครงการพัฒนาระบบสอบเข้าเป็นนักเรียนนายร้อยตำรวจทุกหลักสูตร ตามแผนปฏิรูปการศึกษาโรงเรียนนายร้อยตำรวจ และเป็นคณะกรรมการพิจารณาติดตามประเมินผลโครงการตามแผนปฏิรูปการศึกษา

๕. จัดทำเอกสารทางวิชาการประกอบการเรียนการสอนหลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ และการฝึกอบรมหลักสูตรนายตำรวจได้แก่
- หนังสือเรื่อง “ยาบ้ามหันตภัยของชาติกับการสืบสวนจับกุม”
- ตำราเรื่อง “การสืบสวน”

จากใจพ่อแม่

อนิจจา วะตะ สังขารา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปปาทะวะยะธัมมิโน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปัชชิตวา นิรุชฌันติ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมสลายไป

สัจจธรรมที่เป็นความจริงที่ไม่มีใครปฏิเสธได้นี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร่ำสอนเหล่าสัตว์ทั้งหลาย ให้รู้ ให้เห็น จนสามารถไม่เป็นทุกข์ เมื่อร่างกายต้องปราศจากวิญญาณ เราทั้งหลายย่อมเป็นเช่นนี้เอง แต่เมื่อครั้งที่ต้องพบกับการพลัดพราก การสูญเสียลูกอันเป็นที่รักยิ่ง พ่อกับแม่ก็ยังยากที่จะทำใจที่จะไม่เสียใจ

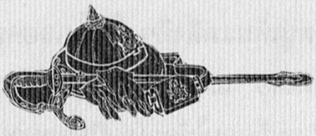
ความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียที่ไม่มีวันจะได้พบกันอีก มันเป็นความทุกข์ระทมที่แสนจะปวดร้าว เหมือนลูกได้นำดวงใจของพ่อกับแม่ออกจากร่างไปด้วย ถึงแม้พ่อกับแม่จะพยายามทำใจยอมรับการสูญเสียอันยิ่งใหญ่นี้อยู่ตลอดเวลา ด้วยการคิดว่าเวลานี้ลูกสบายแล้ว ลูกหมดภาระที่ต้องขับรถไปทำงาน ประชุม รวมทั้งการเรียน ลูกไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะร่างกายเจ็บป่วยอีกแล้ว แต่ยิ่งพยายามคิด ภาพของลูกตอนเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ จะแล่นลิ่วเข้ามาสู่ความทรงจำ ลูกเป็นเด็กที่มีแต่ความเมตตา แม้แต่หนอนสักตัวลูกยังไม่เคยฆ่า ลูกบอกว่า “สงสารมัน” แล้วภาพของลูกที่วุ่นวายกับการก่อสร้างบ้านหลังใหญ่ ตั้งใจเพื่อให้พ่อแม่อยู่สบาย เพราะลูกรักพ่อกับแม่มากลูกเหน็ดเหนื่อยเป็นแรมปีกับการปลูกต้นไม้รอบๆ บ้าน บ้านใหม่ที่มีพื้นที่อันกว้างขวาง จนถึงวันที่ลูกล้มป่วย ลูกเจ็บปวดทรมาน พ่อกับแม่เฝ้าดูแลมิได้ห่าง

ถ้าความเจ็บป่วยเหล่านี้จะถ่ายทอดถึงกันได้ พ่อกับแม่ก็ยินดีที่จะรับความทุกข์ทรมานนี้มาไว้เสียเอง และถึงอย่างนั้นความเจ็บปวดก็ไม่ได้ทำให้ลูกขาดสติ เพราะลูกของแม่เป็นลูกของพระพุทธเจ้า ลูกเฝ้าเพียรอบรมใจตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงสอนมานานนับทศวรรษ นิมิตหมายที่ดีจึงมาปรากฏแก่ลูก จนต้องบอกกับแม่ว่า “หนูเห็นแต่สิ่งดีๆ ทั้งนั้นเลยค่อยยังชั่วอีกสักหน่อย เอาไว้หนูจะเล่าให้แม่ฟังหมดเลย” แม่ตอบลูกว่า “หนูก็พยายามประติดประต่อเอาไว้นะจะได้เล่าให้แม่ฟัง” แม่ก็คอยให้ลูกเล่านิมิตหมายที่ดีนั้น แม้ถึงวันนี้แม่ก็ยังไม่ได้ฟังอะไรจากปากของลูกอีกเลย

ลูกจ๋า...ลูกเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ตลอดมา และลูกก็ยังเป็นลูกที่ดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์จะไม่ทอดทิ้งลูก ไม่ว่าวันนี้หรือวันไหน เดินทางไปตามแนวทางที่ลูกปูลาดไว้เพื่อพบพระพุทธองค์ ตามที่ปรารถนาเถิดลูก....

..รักลูกที่สุด..

ประวัติ
โรงเรียนนายร้อยตำรวจ



พ.ศ. ๒๔๔๔ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ทรงตั้งโรงเรียนนายร้อยตำรวจภูธรขึ้นเป็นครั้งแรกที่จังหวัดนครราชสีมา (พ.ศ. ๒๔๔๔ ตรงกับ ร.ศ.๑๒๐) ทั้งนี้เนื่องจากได้ขยายกิจการงานตำรวจมากขึ้น เพื่อตรวจตราดูแลรักษาความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง โดยเฉพาะในส่วนภูมิภาค จึงได้จัดตั้งกองตำรวจภูธรขึ้นหลายแห่ง ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีนายตำรวจที่มีความรู้ ความสามารถ ความอุตสาหะ หมั่นเพียร ความซื่อตรง และนายตำรวจภูธรที่มีใช้อยู่เดิม รวมทั้งนายทหารบกที่ขอโอนมาจากกระทรวงกลาโหมก็ยังไม่เพียงพอกับงานที่ขยายมากขึ้น

จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีโรงเรียนนายร้อยตำรวจภูธรเพื่อผลิตนายตำรวจขึ้นเอง เพราะเหตุมีข้อขัดข้องดังกล่าว โดยมีหลักการรับนักเรียนที่สำเร็จประโยคประถมขณะนั้น (เทียบ ม.๓) เข้ารับการอบรมเป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร ดังนั้น จึงได้กำหนดให้ตั้งโรงเรียนนายร้อยตำรวจภูธรขึ้นที่กองตำรวจภูธร มณฑลนครราชสีมา เป็นการชั่วคราว ซึ่งปัจจุบันคือที่ตั้งกองบังคับการตำรวจภูธร เขต ๔ จังหวัดนครราชสีมา และสถานีตำรวจภูธรอำเภอนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๔๔๗ ได้ย้ายโรงเรียนนายร้อยตำรวจภูธรไปตั้งที่ตำบลห้วยจระเข้ จังหวัดนครปฐม เนื่องจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจเดิมอยู่ห่างไกล

การคมนาคมไม่สะดวก การกำกับดูแลเป็นไปได้ยาก ตลอดจนครู อาจารย์ลำบากต่อการเดินทางไปสอน ทางราชการจึงได้ดำเนินการหาสถานที่ตั้งโรงเรียนแห่งใหม่ขึ้นที่ตำบลห้วยจระเข้ จังหวัดนครปฐม

พ.ศ. ๒๔๖๐ กรมกองตระเวน ซึ่งทำหน้าที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จะจัดตั้งโรงเรียนนายร้อยตำรวจขึ้นบ้าง จึงตั้งโรงเรียนนายหมวด รวมกับโรงเรียนนายร้อยตำรวจขึ้นที่เชิงสะพานคลองไผ่สิงห์โต ตำบลศาลาแดง กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๔๖๔ ด้วยความจำเป็นในด้านสถานที่ จึงได้ย้ายโรงเรียนนายร้อยตำรวจจากคลองไผ่สิงห์โต ไปตั้งที่ห้วยจระเข้ จังหวัดนครปฐม เป็นครั้งที่ ๒ เพราะที่ห้วยจระเข้มีอาคารสถานที่กว้างขวางสมบูรณ์กว่า แม้ว่าจะห่างจากกรุงเทพฯ แต่เป็นระยะทางที่สะดวก

พ.ศ. ๒๔๗๗ โอนโรงเรียนนายร้อยตำรวจไปเรียนรวมกับโรงเรียนนายร้อยทหารบก ที่กรมยุทธศึกษาทหารบก เหตุผลเพื่อให้นักเรียนนายร้อยตำรวจ ที่สำเร็จไปประจำตามจังหวัดชายแดน ได้มีวิชาความรู้ในวิชาทหารอย่างลึกซึ้ง เพื่อจะได้แก้ไขหรือยับยั้งเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

พ.ศ. ๒๔๘๙ ได้เริ่มเปิดการศึกษาแก่นักเรียนนายร้อยตำรวจในบริเวณกองการศึกษา กรมตำรวจปทุมวัน

พ.ศ. ๒๔๙๔ ย้ายไปตั้งที่สนามกีฬาแห่งชาติ

พ.ศ. ๒๔๙๕ กรมตำรวจพยายามที่จะดำเนินการหาสถานที่เรียนให้โรงเรียนนายร้อยตำรวจเป็นปึกแผ่น มั่นคง หลังจากที่โยกย้ายเปลี่ยนแปลงสถานที่มาหลายครั้ง จึงได้เริ่มดำเนินการก่อสร้างโรงเรียนนายร้อยตำรวจแห่งใหม่ขึ้นที่อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีเนื้อที่ ๕๔๐ ไร่ ซึ่งเป็นอาคาร

และสถานที่ศึกษา อบรม อันมั่นคงถาวรของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ มาจนกระทั่งทุกวันนี้ โดยมีการอัญเชิญธงชัยเฉลิมพล และเคลื่อนย้ายเข้าประจำพร้อมกันในวันอาทิตย์ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๔๙๗ เวลา ๐๘.๐๐ น. ณ บริเวณโรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม นับว่าเป็นการเริ่มต้นเข้ามาอยู่ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจแห่งใหม่ตั้งแต่นั้นมาจนบัดนี้

พ.ศ. ๒๔๙๙ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เสด็จเปิดโรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และทรงพระราชทานกระแสพระราชดำรัสว่า *"โรงเรียนนายร้อยตำรวจเป็นหลักสำคัญสำหรับบ้านเมือง เพราะประชาราษฎรจักได้อาศัยเป็นที่พึ่งในยามมีทุกข์ร้อน ก็แหละบุคคลที่จะให้ผู้อื่นเข้าพึ่งพาอาศัยได้นั้น จำเป็นต้องเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาดีมีวิชาการ และเป็นผู้มีศีลธรรมอันดีทุกประการ การที่รัฐบาลของข้าพเจ้าได้จัดสร้างโรงเรียนนายร้อยตำรวจขึ้นจึงเป็นการบำเพ็ญกรณียกิจที่ควรชมเชย และขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยอันประเสริฐ จงดลบันดาลให้โรงเรียนนายร้อยแห่งนี้ สถิตสถาพรเป็นศรีสง่าแก่ประเทศชาติ และเป็นสถาบันสำคัญสำหรับให้การศึกษาวิชาการตำรวจ แก่บรรดาผู้เข้าศึกษา ณ โรงเรียนแห่งนี้โดยทั่วหน้ากันเทอญฯ"*

รำลึกในพระคุณ

ครอบครัวของ พันตำรวจเอก วิสูตร เมธาทศพล ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติ บุคคลและคณะต่างๆ ตลอดจนญาติมิตรทุกท่านที่ได้ให้เกียรติมาร่วมในพิธีรดน้ำศพ ฟังสวดพระอภิธรรมทั้งยังกรุณาให้เกียรตินำพวงหรีดและพวงมาลัยดอกไม้มาเคารพศพ รวมถึงท่านผู้มีเกียรติที่ร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม ร่วมทำบุญอุทิศส่วนกุศลในพิธีกุศลวาระต่างๆ ตลอดจนได้กรุณาให้เกียรติสละเวลามาร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล ในวันนี้

ครอบครัว เมธาทศพล รู้สึกซาบซึ้งในน้ำใจของท่านทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง และจะระลึกถึงความมีน้ำใจในกุศลจิตของท่านทั้งหลายตลอดไป หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง และผิดพลาดประการใด ขอกราบอภัยเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ครอบครัวเมธาทศพล

อนุโมทนา

โดยปรารภงานพระราชทานเพลิงศพ พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล ในวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๐ ณ เมรุวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร คณะเจ้าภาพประกอบด้วย คุณพ่อ คุณแม่ และน้องๆ ของ พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล มีบุญเจตนาจะจัดพิมพ์หนังสือ *ทำอย่างไรจะหายโกรธ* เป็นธรรมทาน เพื่ออุทิศกุศลแด่ท่านผู้วายชนม์ และเป็นอนุสรณีย์แห่งงาน พร้อมทั้งเป็นการเผยแพร่หลักธรรมให้อำนวยประโยชน์สุขแก่ประชาชนกว้างขวางออกไป อาตมภาพขออนุโมทนา

พระสงฆ์วัดญาณเวศกวัน ได้รู้จัก พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล มานานหลายปี โดยเฉพาะคุณพ่อ คุณแม่ และน้องๆ ของท่านผู้วายชนม์ ได้มาทำบุญใส่บาตร เลี้ยงพระอุปถัมภ์พระสงฆ์ที่วัดญาณเวศกวันเป็นประจำ ในวาระสำคัญนี้ อาตมภาพในนามของพุทธบริษัทแห่งวัดญาณเวศกวัน ขอแสดงสังเวคธรรม และร่วมอุทิศกุศลแก่ท่านผู้วายชนม์ พร้อมกับมวลญาติมิตรด้วย

ขออำนาจแห่งธรรมทานกุศลจริยาที่ได้บำเพ็ญ จงเป็นปัจจัยอำนวยสุขสมบัติแก่ พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล ในสัมปรายภพ สมตามมโนปณิธานของคณะเจ้าภาพ ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

๘ มีนาคม ๒๕๕๐

ความพลัดพราก

พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล เป็นนายตำรวจที่กำลังมีอนาคตที่สดใส จะเจริญก้าวหน้าในหน้าที่ราชการ ได้สร้างสรรค์ ทำคุณงามความดีไว้มากมาย มีความสนใจใฝ่ธรรม รู้จักมักคุ้นกับพระภิกษุหลายวัด ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ได้สร้างบ้านหลังใหม่ไว้หนึ่งหลัง พร้อมกันนั้นก็ได้พาคุณพ่อ คุณแม่มาอยู่ด้วย ทำให้ครอบครัวมีส่วนได้อุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ ทำบุญใส่บาตรกับพระภิกษุที่วัดญาณเวศกวันอยู่เป็นประจำ

การสูญเสีย พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล ครั้งนี้ นำมาซึ่งความเศร้าสลดเสียใจแก่ครอบครัว ญาติมิตร ตลอดจนผู้ที่ได้เคยรู้จักคุ้นเคยกันมาเป็นอย่างยิ่ง ประเทศชาติก็สูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีความรู้ความสามารถไปด้วย ซึ่งก็ยากที่จะหาอะไรมาทดแทนได้

การพลัดพรากจากกันนั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีใครประสงค์จะให้เกิดขึ้น ในเมื่อได้เกิดขึ้นแล้วกับใครผู้ใด ผู้นั้นก็ได้รับความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน ยากที่จะทำใจได้ สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยผ่านพบประสบการณ์ของการพลัดพรากเช่นนี้มาก่อน ก็อย่าได้นิ่งนอนใจว่าตนจะรอดปลอดภัย ไม่มีโอกาสได้ประสบ เราต้องยอมรับกันอย่างหนึ่งว่า เรื่องนี้เป็นกฎธรรมดาของธรรมชาติ หรือจะเรียกว่า กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าใครได้ผ่านการฝึกฝนอบรมตนตามแนวทางคำสอนของพระพุทธศาสนามาแล้ว และได้รู้ตระหนักถึงทุกข์ภัยของความจริงเรื่องนี้มาก่อนบ้างแล้ว ครั้นเวลานั้นมาถึง ถึงแม้จะมีทุกข์ ทรมานใจอยู่บ้าง แต่ก็มีสติที่จะประคับประคองให้ผ่อนเบาลงไปได้ จะไม่เจ็บปวด ทุกข์ทรมานยาวนานนัก

เรื่องมีมาในอดีต มีผู้หญิงคนหนึ่งที่ประสบสถานการณ์อันแสนเจ็บปวดเช่นนี้ จนแทบจะเป็นบ้าเสียสติ แต่มีบุญที่ได้พบกับพระพุทธเจ้า จนทำให้เธอได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด เธอผู้นั้น ก็คือ พระนางกีสาโคตมีเถรี

พระกีสาโคตมีเถรี ถือกำเนิดในตระกูลคนยากจนในกรุงสาวัตถี บิดามารดาตั้งชื่อให้นางว่า "โคตมี" แต่เพราะความที่นางเป็นผู้มีรูปร่างผอมบอบบาง คนทั่วไปจึงพากันเรียกนางว่า "กีสาโคตมี"

ในกรุงสาวัตถีนั้น มีเศรษฐีคนหนึ่งมีทรัพย์สินเงินทองมากมายถึง ๔๐ ล้าน แต่ต่อมา ทรัพย์เหล่านั้นกลายสภาพเป็นถ่านไปทั้งหมด เศรษฐีจึงเกิดความเสียดายเศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ร่างกายซูบผอมไปจากเดิม มีเพื่อนสนิทคนหนึ่งมาเยี่ยมเยียนได้ทราบสาเหตุความทุกข์ของเศรษฐีแล้ว จึงแนะอุบายที่จะให้ถ่านเหล่านั้นกลับมาเป็นเงินเป็นทองดังเดิมว่า "นี่แน่ะเพื่อน คุณจงนำเอาถ่านทั้งหมดนี้ออกไปวางที่ริมถนนหน้าตลาด ทำทีเหมือนกับว่านำสินค้าออกมาขาย ถ้ามีคนผ่านไปผ่านมาพูดว่า "คนอื่นๆ เขาขายผ้า ขายน้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นต้น แต่ท่านกลับเงินเอาทองมานั่งขาย" ถ้าคนที่พูดนั้นเป็นหญิงสาว คุณก็จงสู่ขอนางมาเป็นสะใภ้ แล้วมอบทรัพย์ทั้งหมดนั้นให้แก่เธอ คุณก็จงอาศัยเลี้ยงชีพอยู่กับเธอนั้น แต่ถ้าคนที่พูดเป็นชายหนุ่ม คุณก็จงยกธิดาของคุณให้แก่เขา แล้วมอบทรัพย์ทั้งหมดให้แก่เขาโดยทำนองเดียวกัน

เศรษฐีได้ฟังเพื่อนแนะนำแล้วเห็นดีด้วย จึงทำตามที่เพื่อนแนะนำทุกอย่าง ประชาชนที่ผ่านไปผ่านมาต่างก็พูดกันว่า "คนอื่นๆ เขาขายผ้า ขายน้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นต้น แต่ท่านกลับมานั่งขายถ่าน" เศรษฐีตอบว่า "ก็เรามีแต่ถ่านอย่างเดียว สิ่งอื่นๆ ของเราไม่มี"

วันนั้น นางกีสาโคตมีเดินเข้าไปธุระในตลาดเห็นเศรษฐีแล้วนึกประหลาดใจจึงถามว่า "คุณพ่อ คนอื่นๆ เขาขายผ้า ขายน้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นต้น แต่ทำไมคุณพ่อกลับเอาเงินเอาทองมานั่งขายเล่า?" "เงินทองที่ไหนกัน แม่หนู" เศรษฐีกล่าว "คุณพ่อ ก็ที่กองอยู่นี่ไง" พูดแล้วนางก็กอบเต็มมือให้เศรษฐีดู ทันใดนั้น เศรษฐีก็เห็นถ่านในกำมือของนางกลับกลายมาเป็นเงินเป็นทองจริงๆ จากนั้น เศรษฐีได้สอบถามถึงสถานที่อยู่และตระกูลของนางแล้ว ได้ไปสู่ขอนางมาทำพิธีอาวาหมงคลกับบุตรชายของตน แล้วมอบทรัพย์ ๔๐ ล้านนั้นให้แก่นาง

ทรัพย์เหล่านี้ก็กลับเป็นเงินเป็นทองดังเดิม

นางได้อยู่ร่วมกับสามีจนมีบุตรหนึ่งคน ในขณะที่บุตรของนางอยู่ในวัยพอเดินได้เท่านั้น กำลังเป็นที่น่ารักของทุกคนในบ้าน ก็ถึงแก่ความตาย นางห้ามมิให้คนนำบุตรของนางไปเผาหรือไปทิ้งในป่าช้า เพราะนางไม่เคยเห็นคนตาย จึงอุ้มร่างบุตรชายที่ตายแล้วนั้นเที่ยวเดินถามตามบ้านเรือนต่างๆ ว่ามียาที่จะรักษาบุตรของนางบ้างหรือไม่ คนทั้งหลายพากันคิดว่า "นางคงจะเป็นบ้า จึงเที่ยวหายารักษาคนตายให้ฟื้น"

แต่มีชายผู้หวังดีคนหนึ่ง บอกให้นางทราบว่า มีผู้ที่สามารถจะช่วยชีวิตลูกของเธอได้ ให้ไปพบที่วัดพระเชตวัน นางก็มีความหวังขึ้นมา มีแรงมีกำลังเดินมุ่งตรงไปที่วัด เธอไปพบกับพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่านางไม่พร้อมที่จะฟังธรรม ถ้าจะสอนธรรมในเวลานั้น นางก็จะไม่เข้าใจ จึงมีอุบายวิธีให้เธอไปดำเนินการ ให้ได้เรียนรู้ประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยตัวของเธอเองไปพรางก่อน โดยแจ้งว่าถ้าเธอประสงค์จะให้ช่วยชีวิตบุตรชายให้ฟื้นคืนชีพแล้วไซร้ เธอจะต้องไปหาส่วนผสมของตัวยาที่ยังขาดอีกอย่างหนึ่ง คือ เมล็ดพันธุ์ผักกาดมา

นางดีใจมากว่า และมีความหวังขึ้นมาทันที เรื่องการหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดนั้น หาได้ไม่ยาก มีเยอะแยะ ไปเอาจากที่ไหนก็มี แต่พระพุทธเจ้าทรงแนะว่าอย่าเพิ่งดีใจไป เธอจะต้องเอาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีใครเคยตายมาก่อนเลย จึงจะใช้ได้ผลดี

เมื่อนางเดินไปขอเมล็ดพันธุ์ผักกาดตามบ้านต่างๆ เข้าบ้านนี้ออกบ้านนั้นไปขอแทบทุกครัวเรือน ทุกคนยินดีจะมอบให้ ครั้นหยิบยื่นให้กับนาง เธอถามต่อไปว่า บ้านหลังนี้ มีใครเคยตายมาก่อนหรือเปล่า ทุกคนทุกบ้านก็ตอบในทำนองเดียวกันว่า เคยทำไมจะเห็นเคย เมื่อนั่นเมื่อนี่ มีคนในครอบครัวที่เป็นญาติสนิทตายไป และก็พูดให้เห็นถึงความทุกข์ทรมานเจ็บปวดจากการพลัดพรากของแต่ละคนให้เธอฟัง เธอเดินไปที่ไหนมีแต่คนเล่าเรื่องของคนที่รักใคร่กันได้ตายจากไป นางจึงได้สติ คิดออกว่า ไม่ใช่เฉพาะเราเท่านั้นที่ทุกข์

ระทมเช่นนี้ คนอื่นเขาก็พบประสบเช่นนี้เหมือนกัน

เมื่อนางคิดได้เช่นนี้ จึงนำเอาร่างที่ไร้วิญญาณของลูกชายไปฝังที่ป่าช้า และเดินมุ่งหน้าตรงไปพบพระพุทธเจ้า เล่าถึงสิ่งที่เธอประสบพบเห็นมา และได้ยินได้ฟังมา ผนวกกับเรื่องของตัวเองให้พระพุทธองค์ทรงสดับ จากนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมให้เธอได้ฟัง ตั้งแต่ต้นจนจบ หลังจบพระธรรมเทศนา นางก็ได้บรรลุธรรม และขอบวชเป็นภิกษุณีในศาสนาของพระองค์ในที่สุด

เหตุการณ์เช่นนี้ เป็นเรื่องที่เคยมีมาแล้ว เราได้คติข้อคิดจากเรื่องนี้แล้ว จะเตรียมตัวเตรียมใจกันอย่างไรดี เพื่อป้องกันมิให้เกิดความทุกข์ความเจ็บปวดในจิตใจซ้ำอีก ถึงแม้จะเกิดมีขึ้นกับเรา เรามีความพร้อมไหมที่จะมีสติตามดูรู้ทันและปรับแก้ให้เข้าสู่สภาพปกติได้เร็ววัน

ในการพลัดพรากจากไปของ พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล นี้ ท่านเจ้าภาพ ญาติมิตรได้มีการบำเพ็ญบุญกุศลตามประเพณีมาตั้งแต่ต้นจนถึงการพระราชทานเพลิงศพโดยตลอด ด้วยผลานิสงส์แห่งบุญกุศลที่ได้กระทำไปแล้วนั้น จงอำนวยสุขสมบัติ แก่ พันตำรวจเอกวิสูตร เมธาทศพล ในสัมปรายภพ สมตามมโนปณิธานของคณะเจ้าภาพ ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการเทอญ

พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จ.นครปฐม

สารบัญ

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม *เมตตา* มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือ *ความโกรธ* ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่าน ทรมานใจตัวเอง

เวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้ว่าไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหนไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือโดยสอนวิธีการต่าง ๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมั่นในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นขั้น ๆ ดังนี้

ขั้นที่ ๑
นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

ก. สอนตนเองให้นึกว่าพระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่า นั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง

เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศวอดวายเลย

ถ้าคิดนึกระลึกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

ขั้นที่ ๒
พิจารณาโทษของความโกรธ

ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

ในขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

> "คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง"

"พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา"

"แรกจะโกรธนั้นก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อน เหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดช ทำให้คนดาลเดือดได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายก็ไม่มีถ้อยคำไม่มีคารวะ ฯลฯ"

"คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนได้ลืมตามองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ"

"กาลีใดไม่มีเท่าโทสะ ฯลฯ เคราะห์อะไรเท่าโทสะไม่มี"

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่าง ๆ และชีวิตจริงก็มีมากมายล้วนแสดงให้เห็นว่า ความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหาย และความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย

ฆ่าอะไรอื่นแล้ว อาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่ "ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย"

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไปอีก

ขั้นที่ ๓
นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคน ๆ ย่อมมีข้อดีบ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี

บางทีแง่ที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแง่ที่เราว่าไม่ดีคนอื่นว่าดี เรื่องราวลักษณะหรือการกระทำของคนอื่น ที่ทำให้เราโกรธนั้นก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแง่ที่ไม่ถูกใจเรา

เมื่อจุดนั้นแง่นั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแง่นั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดี ๆ ของเขา เช่น

คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดกกระเดกไม่น่าดู หรือการแสดงออกทางกาย เหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจามีเหตุมีผล

บางคนปากร้ายแต่ใจดี

บางคนสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รักงาน ตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี

บางคนถึงแม้คราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่า ๆ เขาก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ขุ่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลึกนึกถึง

ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริง ๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า โธ่ ! น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี้คงจะต้องประสบผลร้ายต่าง ๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจรอเขาอยู่ ดังนี้เป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

ขั้นที่ ๔
พิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อมและความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น

ศัตรูปรารถนาว่า "ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู" หรือ

"ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกนรก" เป็นต้น

เป็นที่หวังได้อย่างมากว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา

ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้เผลอสติทำการผิดพลาดเพลี่ยงพล้ำ

เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ถึงกระทบอารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สีหน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั่นแหละจะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเรา ประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า...

"ถ้าศัตรูทำทุกข์ให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วไฉนเจ้าจึงมาคิดทำทุกข์ให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมิใช่ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย"

"ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดีงามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอความโกรธนั้นไว้ ถามหน่อยเถอะ ใครจะเซ่อเหมือนเจ้า"

"เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วไยตัวเจ้าเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า"

"ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแกล้งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วไฉนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า"

"แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกข์ให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ ๆ เดี๋ยวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้ว ด้วยความทุกข์ใจเพราะโกรธนั่นแหละ"

"หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ"

"ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด เจ้าจะมาเดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม"

จะพิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ก็ได้ว่า

"ขันธ์เหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขันธ์เหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะ แล้วทีนี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้"

"ศัตรูจะทำทุกข์ให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้นมารับทุกข์ ศัตรูนั้นจะทำทุกข์ให้ใครได้ ตัวเจ้าเองนั่นแหละเป็นเหตุของทุกข์อยู่ฉะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขาเล่า"

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป

ขั้นที่ ๕
พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น

เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็ย่อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั่นแหละให้เหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธเขาจะทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้นจะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป

ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว เราอย่ามัวคิดวุ่นวายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรมที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้วความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงพิจารณาขั้นต่อไป

ขั้นที่ ๖
พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัสรู้ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหง กลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรู ถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย

บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณ เขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือน

สอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่า ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่นี้ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรานี้ ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็น่าจะไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตรเกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่าย ๆ สั้น ๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนือง ๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุด อำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกรานคงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้า

โจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศลยึดราชสมบัติ จับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น

ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสีลวะทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจายหลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู้ราชอาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม"

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่า คราวนั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลางป่า แล้วพลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแขม่วสิ้นหวังสิ้นแรง พอดีในวันที่สิบ พญาวานรมาพบเข้าเกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้

ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรงและนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า "ลิงนี้มันก็

อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่น ๆ นั่นแหละ อย่ากระนั้นเลย เราก็หิวแล้ว ฆ่าลิงตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่กันดารไปได้"

คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มาก้อนหนึ่ง ยกขึ้นทุ่มหัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมาก แต่ไม่ถึงตาย

พญาวานรตื่นขึ้นรีบหนีขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้ความคิดว่า ไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงหาทางออกจากป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโดดไปตามต้นไม้นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๗
พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือ การเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่าท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา

ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษาบุตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอก เที่ยวอุ้มไป เลี้ยงลูกมาได้

ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเสี่ยงภัยอันตรายต่าง ๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู้รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่น ๆ บ้าง หาทางรวบรวมทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย

ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้อง เป็นญาติ เป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร

ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

ขั้นที่ ๘
พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ *เมตตา* ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันใด เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมากฉันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัดและป้องกันความ

โกรธไปในตัว ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาดไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตา ชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ

หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของ มนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษและศัสตราไม่กล้ำกราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีหน้าผ่องใส ตายก็มีสติ ไม่หลงฟั่นเฟือน เมื่อยังไม่บรรลุคุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอ ๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสั่งสมนิสัยมักโกรธไว้ยาวนาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา *พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป*

ขั้นที่ ๙
พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้วก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่า เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น

ครั้นจะชี้ชัดลงไปที่ตรงไหนว่า เป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่าง ๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วน ๆ ได้อย่างนี้แล้ว พึงสอนตัวเองว่า

"นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่น่ะโกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธขน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน"

ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิตเรา เป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือนามธรรมและรูปธรรมต่าง ๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มาติดสมมตินั้น ยึดติดถือมั่นหลงวุ่นวายทำตัวเป็นหุ่นถูกชักถูกเชิดกันไป

การที่มาโกรธ กระฟัดกระเฟียดงุ่นง่านเคืองแค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ

ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้น ก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ

ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๑๐
ปฏิปทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นนี้เป็นวิธีการในขั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย

การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ

ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของทานคือการให้นั้นว่า

“การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา”

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแผดเผาเร่าร้อนด้วยทุกข์ที่เร้ารุมใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้น ๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะได้ผลสำหรับตน ก็พึงใช้วิธีนั้น

วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้อย่างนี้แล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป *

ที่มา

* เรื่องนี้เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรกเสริมเติมและตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เห็นสมควร ของเดิมมี ๙ วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่าท่านมุ่งสอนพระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน ในที่นี้เขียนปรับความให้เหมาะแก่คนทั่วไป

อมฤตพจนา

ห ม ว ด ปั ญ ญ า

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต

ปัญญา เป็นดวงชวาลาในโลก

[๐๕.๐๑] *(๑๕/๒๑๗)*

นตฺถิ ปญฺญาสมา

แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี

[๐๕.๐๒] *(๑๕/๒๙)*

ปญฺญา นรานํ รตนํ

ปัญญา เป็นดวงแก้วของคน

[๐๕.๐๓] *(๑๕/๑๕๙)*

ปญฺญาชีวึ ชีวิตมาหุ เสฏฺฐํ

ปราชญ์ว่า ชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญา ประเสริฐสุด

[๐๕.๐๔] *(๑๕/๘๔๑)*

ปญฺญา ว ธเนน เสยฺโย

ปัญญาแล ประเสริฐกว่าทรัพย์

[๐๕.๐๕] *(๑๓/๔๕๑)*

ปญฺญา หิ เสฏฺฐา กุสลา วทนฺติ

คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาแลประเสริฐสุด

[๐๕.๐๖] *(๒๗/๒๔๖๘)*

ปญฺญา เจนํ ปสาสติ

ปัญญาเป็นเครื่องปกครองตัว

[๐๕.๐๗] *(๑๕/๑๗๕)*

ราโค โทโส มโท โมโห ยตฺถ ปญฺญา น คาธติ

ราคะ โทสะ ความมัวเมาและโมหะ เข้าที่ไหน
ปัญญาย่อมเข้าไม่ถึงที่นั้น

[๐๕.๐๘] *(๒๗/๑๒๔๙)*

ปญฺญา สุตวินิจฺฉินี

ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสิ่งที่ได้เล่าเรียน

[๐๕.๑๐] *(๒๗/๒๔๔๔)*

ปญฺญาสหิโต นโร อิธ ทุกฺเข สุขานิ วินฺทติ

คนมีปัญญา ถึงแม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ

[๐๕.๑๑] *(๒๗/๒๔๔๔)*

อนฺโธ ยถา โชติมธิฏฺฐเหยฺย

ขาดตาปัญญาเสียแล้ว ก็เหมือนคนตาบอด
เหยียบลงไปได้ แม้กระทั่งไฟที่ส่องทาง

[๐๕.๑๓] *(๒๗/๑๗๓๔)*

สถาบันบันลือธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่มั่นคง อันเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม พระเดชพระคุณพระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ องค์ประธานสถาบัน ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี ป.ธ. ๘ (นายบรรลือ สุขธรรม) อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา

กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม

๑. โครงการ เด็กดีของสังคม เรียนทุกวันเสาร์ ๐๘.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.
๒. โครงการ พบพระ พบธรรม ทุกวันเสาร์ ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
๓. โครงการ อยู่กันด้วยความรัก ช่วยเหลือผู้ยากไร้ ผู้ต้องการความช่วยเหลือ
๔. ธรรมสถานปฏิบัติธรรม **"สวนมุทิตาธรรมาราม"** อบรมการเรียนรู้ชีวิตตามธรรม ใน ๑ วัน ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. ทุกวันพุธต้นเดือน ติดต่อเข้าร่วมกิจกรรม *"เรียนรู้ชีวิตตามธรรม"* ได้ที่ ๐๖-๐๐๓๕๔๗๘, ๔๔๑๑๕๘๘ โทรสาร : ๐๒-๔๔๑๑๔๖๔

สถาบันบันลือธรรม ขอกราบเรียนเชิญท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรมทุกท่าน ร่วมฟังพระธรรมเทศนาจากพระสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ในโครงการ พบพระ พบธรรม เป็นประจำทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ท่านสาธุชนที่สนใจสามารถสอบถามองค์แสดงพระธรรมเทศนาได้ทุกวันที่ โทรศัพท์ : (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๔๔๑๑๕๘๘

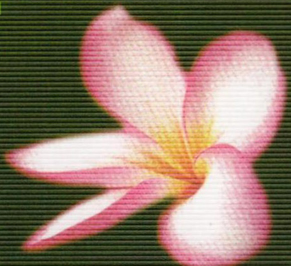
การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์ นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งมีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าได้แสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์ที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดี และมีคุณภาพ เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์สูงสุด โปรดติดต่อที่ **ธรรมสภา...**
เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ : (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๔๔๑๑๕๘๘, ๘๘๘๗๙๔๐, โทรสาร : (๐๒) ๔๔๑๑๔๖๔

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

คุณลุง
เป็นผู้ที่มีบุญคุณกับหนูมาก
เมื่อ คุณลุง จากไป

หนูขอให้
คุณลุง มีความสุขอยู่บนสวรรค์นะคะ
รักคุณลุงมาก
น้องกิ๊ฟ



ผู้เป็นมิตร "สงเคราะห์"
เลี้ยงดูบิดามารดา
เมื่อสิ้นอายุขัย ก็จะไปบังเกิด
เสวยสุขอยู่บนสวรรค์